

AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA SOBRE O RENDIMENTO DE LUTADORES INICIANTE DE JIU-JITSU

Daniel Carvalho Ferreira da Silva
Ana Paula Urbano Ferreira
José Airton Xavier Bezerra
Nadyjanara do Nascimento Silva
Stephanney Karolinne M.S.Fde Moura

Resumo

A ansiedade pré-competitiva é um dos fatores psicológicos que pode exercer grande influência sobre o rendimento de atletas, principalmente quando se trata de esporte individual e de contato como o jiu-jítsu. Com isso, o objetivo desse estudo foi de avaliar os níveis de ansiedade pré-competitiva sobre o rendimento de lutadores iniciantes de jiu-jítsu. A amostra foi composta por 41 participantes (sendo 22 do sexo masculino), com média de idade de $23,7 \pm 4,5$ anos e tempo de prática de jiu-jítsu de $15,3 \pm 12,9$ meses. Para obtenção dos dados sobre a ansiedade pré-competitiva dos lutadores utilizou-se o instrumento CSAI-2 (*Competitive Scale Anxiety Inventory*) em uma versão adaptada a modalidade esportiva e na língua portuguesa. Os principais resultados obtidos que os dois grupos (vitoriosos e perdedores) apresentaram baixos níveis de ansiedade cognitiva e somática e moderados de autoconfiança, porém não houve diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, tanto sobre os níveis de ansiedade cognitiva ($p=0,22$), quanto de ansiedade somática ($p=0,53$), apenas mostrando uma tendência entre os níveis de autoconfiança ($p=0,08$). Conclui-se que o fator psicológico que pareceu determinar a vitória na luta de estreia, foi a presença de maiores níveis de autoconfiança dos lutadores.

Palavras Chaves: Ansiedade. Desempenho. Jiu-Jítsu.

Abstract

Pre-competitive anxiety is one of the psychological factors that can exert a great influence on the performance of athletes, especially when it comes to individual and contact sports such as jiu-jitsu. Therefore, the objective of this study was to evaluate pre-competitive anxiety levels on the performance of jiu-jitsu fighters. The sample consisted of 41 participants (22 males), mean age of 23.7 ± 4.5 years and jiu-jitsu time of 15.3 ± 12.9 months. In order to obtain the data on the pre-competitive anxiety of the fighters, the instrument CSAI-2 (Competitive Scale Anxiety inventory) was used in a version adapted to the sports modality and in the Portuguese language. The main results obtained by the two groups (victorious and losers) presented low levels of cognitive and somatic anxiety and moderate self-confidence, but there were no statistically significant differences between groups, with respect to levels of cognitive anxiety ($p = 0.22$), and somatic anxiety ($p = 0.53$), only showing a trend between levels of self-confidence ($p = 0.08$). It is concluded that the psychological factor that seemed to determine the victory in the first fight was the presence of higher levels of self-confidence of the fighters.

Keywords: Anxiety. Performance. Jiu Jitsu.

1 INTRODUÇÃO

A prática do jiu-jítsu vem crescendo em todo o mundo. Este esporte é individual e leva os lutadores a condições de nervosismo, principalmente por não poder dividir a responsabilidade do resultado, assim como ocorre nos esportes coletivos. O que também pode contribuir para uma maior tensão pré-competitiva nos mesmos, ocorre no momento em que eles estão à espera da sua luta, em contato direto com seu rival, gerando muitas vezes um desconforto, o que pode gerar um efeito negativo no desempenho do atleta.

Dentre uma série de fatores psicológicos, a ansiedade é vista como uma das principais variáveis que interferem no desempenho dos atletas, o seu nível pode variar de acordo com

outra série de fatores, tais como, a personalidade, a idade, o sexo, a experiência no esporte, o grau de importância da competição, entre outros. (FIGUEIREDO, 2000).

Todavia, levando-se em consideração as relações entre as reações emocionais, ScanlanCalomeniet al., (2014) afirma que a motivação intrínseca ligada a situações em que o indivíduo sente competência e controle, opõe-se ao estresse negativo, ou seja, facilitando ao indivíduo uma tomada de decisão ou adaptação positiva ao seu desempenho.

Desta maneira, favorecendo especificamente as artes marciais, em que no estado de estresse psicológico pode se tornar o gatilho para o desencadeamento de uma agressividade necessária à prática da modalidade (GIRARDELLO, 2004).

Ansiedade-estado: estado emocional imediato, caracterizado por um sentimento de medo e apreensão e tensão, acompanhado ou associado com a ativação do sistema nervoso autônomo. Estas variáveis vêm sendo discutidas no ambiente esportivo há anos, uma vez que interfere diretamente no rendimento dos atletas, bem como na equipe técnica. (CABRAL, 2010).

Com isso, as respostas emocionais apresentadas pelos atletas tornaram-se um foco de estudo de grande interesse dentro da psicologia esportiva, impulsionando muitos profissionais a avaliarem a influência do nível de ansiedade em eventos competitivos.

Desta forma, diante da importância em considerar diversos aspectos desta modalidade, teve como objetivo avaliar os níveis de ansiedade pré-competitiva sobre o rendimento de lutadores iniciantes de jiu-jítsu, bem como, verificar os níveis de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança da amostra e compará-las entre os grupos dos lutadores vitoriosos e perdedores. Com isso ampliar o conhecimento no âmbito da psicologia aplicada ao esporte, tendo em vista minimizar os danos causados pela ansiedade sobre o rendimento esportivo dos lutadores em período de competição.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Ansiedade pré-competitiva

A ansiedade é um estado emocional em que o indivíduo fica em uma situação de desconforto caracterizado por nervosismo, apreensão e preocupação. Por tanto a influência da ansiedade no esporte de alto rendimento é um assunto de extrema importância e bastante

discutida entre treinadores, atletas e investigadores ao longo dos anos (MACHADO, et al., 2016).

Ao definir a ansiedade, pensa-se num sentimento de insegurança provocado por uma expectativa de algum perigo, incerteza ou desafio existente, ainda que esta novidade esteja esboçada apenas numa situação desconhecida. Segundo Machado (2006), a ansiedade pode muitas vezes ser confundida com o medo; ambas as emoções envolvem padrões fisiológicos e psicológicos que são desagradáveis e tensiogênicos.

Diante disso Santos et al., (2013) informa que todo ser humano sofre, desde o nascimento, de certo grau de ansiedade inevitável, que serve para preparar o indivíduo para suportar a ansiedade comum, sendo entendido por ansiedade o medo de perder algo, quer esse medo seja real ou imaginário, ou seja, em situação de competição o grau da ansiedade muitas vezes depende a incerteza do atleta em relação ao resultado e a importância este representa para o indivíduo.

A ansiedade por sua vez está presente em todos os tipos de competições, podendo ser influenciado por vários aspectos, onde os principais fatores a serem levados em consideração a importância da competição para o atleta, pressão da torcida, experiênciano esporte, idade e sexo (KIOUMOURTZOGLOU et al., 1997; LAVOURA; MACHADO, 2006; VEIRA et al. 2011).

Ao abordar tal temática Weinberg; Gould, (1999) ressaltam que a ansiedade não é necessariamente uma experiência indesejável ou negativa, necessita-se da ansiedade para o desenvolvimento e crescimento da própria pessoa, a teoria do “U” invertido defendida pelos autores explica que há uma relação entre os estados de ativação (também conhecido por *arousal*) e performance.

Tal teoria diz que baixos e/ou altos níveis de ativação estão relacionados com baixo nível de performance, assim como demonstrado na figura 1. Porém existe um ponto ótimo de ativação, o qual relaciona-se com o rendimento otimizado, ou seja, se o atleta ultrapassa esse ponto de ativação acontece uma queda no rendimento. Isso quer dizer que até certo ponto a ansiedade é boa, porque está relacionada ao nível de ativação do atleta, ou seja, tornando-se algo necessário.

Figura 1. Relação entre ativação e performance e uma forma de U invertido



Fonte: WEINBERG; GOULD, 1999.

2.1.1 Ansiedade cognitiva e ansiedade somática

Segundo Dias; Cruz e Fonseca (2010) a ansiedade cognitiva e ansiedade somática representam polos diferentes de um *continuum* de avaliação cognitiva, sendo a autoconfiança vista como a ausência de ansiedade cognitiva. A ansiedade cognitiva é a intensidade em que o atleta se preocupa ou tem pensamentos duvidosos sobre seu desempenho desportivo. É determinada pela sensação emocional quando se aproximam de uma competição no qual podemos observar a tensão, apreensão, pensamentos negativos, expectativas e auto avaliação (WEINBERG; GOULD, 2001).

Já a ansiedade somática ou fisiológica, está relacionada com os sintomas corporais causados pela ativação do sistema nervoso autônomo, provenientes da ansiedade tais como aumento da frequência respiratória, sudorese nas mãos, diarreia, tensão muscular, palidez, lentidão, taquicardia entre outras. Estes sintomas quando são exacerbados podem ser considerados fatores negativos que, por conseguinte, interferirão no rendimento esportivo de um atleta. (WEINBERG; GOULD, 2001).

De acordo com Parada, Nunes, Ferreira, (2018) um nível mais elevado dessa ansiedade poderá ser negativo para habilidades complexas que exigem movimentos musculares finos, coordenação, concentração e equilíbrio, que são elementos primordiais para um bom desempenho.

A prática do esporte faz com que os atletas se encontrem numa situação de desconforto, gerando assim altos níveis de ansiedade, podendo causar picos de desempenho movidos por fatores emocionais e motivacionais. Podendo ser identificado por qualquer pessoa que assista ou participe de um esporte.

2.2 AUTOCONFIANÇA

A autoconfiança é considerada como uma crença geral que o indivíduo tem para realizar uma determinada ação ou atividade com sucesso. Diante disso, a autoconfiança é caracterizada por uma alta expectativa de resultados positivos, ajudando o indivíduo a despertar emoções positivas, favorecer a concentração, estabelecer objetivos, aumentar o esforço, dedicar-se suas estratégias de jogo e manter o embalo. (WEINBERG; GOULD 2017).

Martens (1987) definiu que a autoconfiança pode variar entre a falta de confiança (quando o atleta apresenta baixo nível de confiança acerca de suas habilidades para uma determinada ação, sendo estas capacidades relacionadas com pensamentos de expectativas negativas e dúvidas em relação ao seu rendimento) e a confiança excessiva (quando o indivíduo apresenta alto nível de autoconfiança, ou seja, confiança demasiada). No ponto de vista deste autor, o nível ótimo de autoconfiança encontra-se entre esses dois extremos.

De acordo com Guilhardi(2002) podemos considerar que a autoconfiança é a inexistência da ansiedade cognitiva. Desta pode-se dizer de forma resumida que a ansiedade cognitiva faz com que o atleta tenha perda das capacidades de atenção, concentração e incerteza quanto aos seus motivos de participação.

Para prever associações entre autoconfiança e performance, é necessário conhecer as metas individuais que os atletas buscam em seu desempenho. As metas podem ser influentemente orientadas à execução das atividades (orientação para o desempenho) ou a vitória (orientação para os resultados). (PALUDO, ET AL., 2017).

Então pode-se dizer que para uma melhor compreensão dos níveis de autoconfiança, é necessário ter noção dos objetivos desejados, pois o atleta deve estar concentrado no objetivo que pretende alcançar. Visto que atletas confiantes nas suas habilidades e competências conseguem perceber sua autoconfiança ser aumentada, já os que possuem um nível baixo de autoconfiança aumentarão as suas dúvidas e dificuldades acerca de suas habilidades. Consequentemente os atletas confiantes e que esperam vitória são os mesmo que atingem o objetivo almejado (MOURA 2010).

3METODOLOGIA

3.1 Caracterização da pesquisa

O estudo se caracteriza como uma pesquisa de campo, na qual utilizou-se uma abordagem quantitativa com caráter descritivo. Segundo Gomes e Araújo (2012 p.7) o campo científico ressalta um paradigma metodológico: um modelo que atende as necessidades dos pesquisadores que é a dicotomia positivista x interpretativo, quantitativo x qualitativo, cedendo lugar ao modelo chamado quantitativo, ou o inverso dependendo do enfoque do trabalho, permitindo a pesquisa quantitativa a mensuração de opiniões, reações, hábitos e atitudes em um universo, por meio de uma amostra que o represente estatisticamente.

Já a pesquisa descritiva exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar. Que, segundo Gil (2002) têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob este título e uma de suas características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados.

3.1.1 População e amostra

Participaram deste estudo 41 lutadores de jiu-jítsu de ambos os sexos, faixas brancas das categorias de adulto a máster, com idade entre 18 e 33 anos, participantes do campeonato de Jiu-Jítsu da Paraíba na cidade de João pessoa.

3.1.2 Instrumento e variáveis

Para a obtenção das informações básicas sobre os participantes da pesquisa foi passado um questionário semiestruturado com perguntas como: nome, idade, sexo, tempo de prática e categoria esportiva para facilitar a identificação dos lutadores que ganharam e perderam a luta de estreia. Para os níveis de ansiedade pré-competitiva utilizou-se o instrumento (*Competitive Scale Anxiety Inventory*) CSAI-2 (MARTENS et al., 1990), adaptada a modalidade esportiva e em versão portuguesa, sendo esta uma medida multidimensional do estado de ansiedade competitivo composto por 27 itens (numa escala *likert* de 1 a 4, sendo 1 = nada e 4 = muito) divididos em 3 sub-variáveis; a) ansiedade somática; b) ansiedade cognitiva c) autoconfiança.

3.1.3 Procedimento para coleta de dados

O questionário foi passado para todos participantes da pesquisa aproximadamente 45 minutos antes de realizar sua primeira luta no campeonato. O preenchimento dos questionários foi de uma forma totalmente voluntária (após assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido) e todos os participantes receberam as informações necessárias para tal. No momento da aplicação dos instrumentos o responsável pela pesquisa esteve presente para esclarecer quaisquer dúvidas sobre os mesmos.

3.1.4 Análise estatística

Os dados foram tabulados e analisados através do programa estatístico SPSS versão 24.0, em seguida realizou-se os cálculos das variáveis (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança) de acordo com o estudo de Moura (2010). Após estes cálculos foi feita a estatística descritiva da amostra geral e por grupos, depois realizou-se o teste *Shapiro-Wilk* para verificar a normalidade dos dados, os quais apresentaram distribuição não paramétrica. Por fim, para verificarse houve diferenças entre os grupos utilizou-se o teste *T student* de amostras independentes, adotando-se o nível de significância estatística de $p \leq 0,05$.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após as análises dos dados a estatística descritiva da amostra geral apresentou os seguintes valores demonstrados na tabela 1.

Tabela 1. Características da amostra geral

	n	M	DP
Sexo (m/f)	22/19		
Idade (anos)		23,7	4,5
Tempo de prática (meses)		15,3	12,9
Ansiedade cognitiva		1,7	0,7
Ansiedade somática		1,6	0,7
Autoconfiança		2,8	0,6

n: número de participantes; m: masculino; f: feminino; M: média; DP: desvio padrão.

De uma forma geral a amostra foi composta por 41 participantes (sendo 22 do sexo masculino), com média de idade de $23,7 \pm 4,5$ anos e tempo de prática de jiu-jítsu de $15,3 \pm 12,9$ meses. Em relação aos níveis de ansiedade pré-competitiva, os participantes apresentaram níveis baixos tanto de ansiedade cognitiva ($1,7 \pm 0,7$) quanto somática ($1,6 \pm 0,7$), por outro lado autoconfiança ($2,8 \pm 0,6$), mostrou-se um pouco mais elevada a nível moderado. Mostrando que os participantes estavam com um bom controle da ansiedade e se sentiam autoconfiantes para a realização da sua luta de estreia.

Tabela 2. Características dos participantes distribuídos nos grupos

	Vitoriosos (n= 21)			Perdedores (n= 20)		
	N	M	DP	n	M	DP
Sexo (m/f)	11/10			11/9		
Idade (anos)		25,1	4,6		22,2	3,9
Tempo de prática (meses)		15,5	12,4		15,2	13,9

n: número de participantes; M: média; m: masculino; f: feminino; Mín.: valor mínimo; Máx.: valor máximo; DP: desvio padrão.

Em seguida a amostra foi separada em dois grupos (vitoriosos e perdedores) de acordo com o resultado obtido após a luta de estreia, sendo o grupo dos vitoriosos composto 11 lutadores do sexo masculino e 10 do feminino, com média de idade de $25,1 \pm 4,6$ anos e uma média de $15,5 \pm 12,4$ meses de prática de jiu-jítsu. E o grupo dos perdedores foi composto por 11 lutadores do sexo masculino e 9 do feminino, com média de idade de $22,2 \pm 3,9$ anos e tempo de prática do esporte de $15,2 \pm 13,9$ meses. Com isso, pode ser visto que em relação ao sexo e idade dos participantes dos grupos são semelhantes.

Trançando o perfil de ansiedade e comparando os valores das variáveis entre os grupos, foram encontrados os seguintes resultados demonstrados na tabela 3:

Tabela 3. Perfil de ansiedade e comparação entre grupos.

	Vitoriosos (n= 21)		Perdedores (n= 20)		p
	Média	DP	Média	DP	
Ansiedade cognitiva	1,5	0,6	1,81	0,7	0,63
Ansiedade somática	1,6	0,8	1,54	0,7	0,82
Autoconfiança	3,0	0,6	2,60	0,6	0,06

n: número de participantes; DP: desvio padrão; *p*: significância estatística.

O grupo dos que venceram a primeira luta apresentou valores moderados de média de ansiedade cognitiva ($2,09 \pm 0,69$) e ansiedade somática ($1,71 \pm 0,71$), sendo superiores aos do grupo dos que perderam ($2,07 \pm 0,75$ e $1,72 \pm 0,77$, respectivamente), entretanto sem diferença estatisticamente significativa ($p=0,63$ e $p=0,82$, respectivamente). Por outro lado, o grupo dos vencedores apresentaram nível superior de autoconfiança ($2,41 \pm 0,47$) em relação aos perdedores ($2,20 \pm 0,53$) e esta diferença demonstrou uma tendência estatística ($p=0,06$).

Em relação ao tempo de prática esportiva Cruz (1996), diz que atletas mais experientes apresentam níveis de controle de ansiedade mais moderados, assim como níveis superiores de autoconfiança, sendo este fator ligado a aprendizagem de ações, por exemplo, que permite controlar e regular melhor a ansiedade. O estudo de Machado et al (2016) realizado com atletas de vôlei infanto-juvenis mostrou que as equipes campeãs foram as que apresentaram maior tempo de prática do esporte. Adicionalmente Kioumourtzoglou et al. (1997) num estudo realizado com atletas de várias modalidades esportivas mostraram que quanto maior o tempo de prática esportiva maior capacidade de rendimento sobre pressão e maior ausência de preocupações. Porém, esses achados foram de encontro aos resultados desta pesquisa, pois o grupo dos vencedores eram menos experiente no esporte em relação aos perdedores.

Já Muchuane (2001) em um estudo realizado com atletas moçambicanos de natação e atletismo mostrou que os atletas mais experientes tinham menor nível de ansiedade cognitiva, menor ansiedade somática e maior autoconfiança. Tais resultados foram confirmados parcialmente pelo presente estudo, diferindo apenas em relação ao nível de ansiedade somática que foi superior nos lutadores mais experientes.

Em relação a performance, ou seja, o resultado da luta de estréia, o presente estudo corrobora parcialmente com a pesquisa de Filaire et al. (2009) realizado com atletas jovens de tênis, mostrou que os campeões apresentaram menor ansiedade cognitiva e maiores escores de autoconfiança em relação aos perdedores e a ansiedade somática foi menor nos perdedores, resultados estes que se assemelham aos do presente estudo, diferindo apenas em relação a ansiedade somática, ou seja, o grupo de perdedores sofreram mais com as respostas fisiológicas ao estado de ansiedade, como por exemplo, tremores, taquicardia, sudorese excessiva ou rigidez muscular.

Em relação à autoconfiança os resultados obtidos por Martens et al. (1983) em sua pesquisa, a influência da autoconfiança no rendimento era maior nos jogadores onde se fazia sentir menor peso da ansiedade. Paralelamente a análise da relação entre rendimento,

ansiedade e autoconfiança, ao nível coletivo, sugeriu que nos jogos com melhores rendimentos, os níveis de ansiedade pré-competitiva eram menores, sendo maiores os níveis de autoconfiança experiência dos antes desses jogos (CRUZ 1986). Resultados estes que se assemelham aos do presente estudo em que os lutadores que tiveram a vitória na luta de estreia foram os mais autoconfiantes.

Por fim, um dado interessante, consistiu na média de autoconfiança dos vencedores, que se apresentou bem superior ao do grupo dos perdedores. Tais resultados corroboram parcialmente o estudo de Lavoura e Machado (2006). De uma maneira geral, os atletas que apresentaram pontuações elevadas de autoconfiança e auto eficácia foram os que obtiveram consequentemente, os índices mais baixos de ansiedade cognitiva e ansiedade somática. Diferindo acerca do resultado a ansiedade cognitiva, ou seja, os vencedores apresentaram mais pensamentos duvidosos sobre seu desempenho. Já o estudo de Ferreira (2006) realizado com jogadores seniores de hóquei em patins, afirma que o fato da equipe possuir valores médios superiores da autoconfiança se deve a ao pensamento que os atletas possuem acerca das suas capacidades e competências. Além disso, Gould (1992) afirma em seu estudo que os atletas mais bem-sucedidos são aqueles que possuem níveis mais elevados de concentração, níveis mais elevados de autoconfiança e níveis mais baixos de ansiedade perante a competição, assim, confirmando os estudos anteriores o resultado referente à autoconfiança do presente estudo sugere que os atletas que possuem níveis elevados de autoconfiança parecem ter competências psicológicas superiores, com isso, a percepção da ameaça mais reduzida, ou seja, os atletas sentem-se mais competentes para realizar com sucesso aos objetivos específicos da competição.

CONCLUSÃO

Apesar dos grupos apresentarem níveis moderados, tanto de ansiedade cognitiva quanto de ansiedade somática, o fator psicológico que pareceu determinar a vitória na luta de estreia, foi à presença de maiores níveis de autoconfiança dos lutadores e tal resultado foi independente do tempo de prática de jiu-jítsu.

Este foi o primeiro estudo a avaliar os níveis de ansiedade pré-competitiva em lutadores de jiu-jítsu, por isto não foi possível fazer comparações com estudos semelhantes. Com isso, são escassos na literatura estudos que comparem o rendimento e variáveis psicológicas em artes marciais, principalmente quando se trata de jiu-jítsu. Outra limitação do

estudo se deu pelo tamanho amostral, talvez que fosse maior as diferenças estatísticas pudessem ser confirmadas, sobretudo em relação à autoconfiança que apresentou uma grande tendência a diferença estatística significativa.

Para futuras linhas de pesquisa sugere-se que estudos semelhantes sejam realizados comparando os níveis de ansiedade e rendimento entre os sexos, graduações, importância da competição ou também associando mais variáveis psicológicas, tais como, motivação, paixão pelo esporte e/ou habilidade de *coping*.

REFERÊNCIAS

CABRAL, Dione de Sousa. **Ansiedade Traço e Estado de Atletas Escolares de Esportes Coletivos**. 2010. 62p. Dissertação (Mestrado) - Departamento de Educação Física, UCB – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2010.

CRUZ, J. **Stress e Ansiedade e Rendimento na Competição Desportiva: Natureza, efeitos e avaliação**. In: MANUAL DE PSICOLOGIA DO DESPORTO, 1996, Lisboa. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho: Instituto de Educação e Psicologia. p. 173-214.

DIAS, C.; CRUZ J.F; FONSECA, A.M. Emoções, “stress”, ansiedade e “coping”: estudo qualitativo com treinadores de nível internacional. **RevBrasEducFís Esporte**. v. 2 n. 4 p. 331-342, 2010.

FIGUEIREDO, S. H. **Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento**. Em K. Rubio (Org.). Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção, São Paulo: Casa do Psicólogo, p.114-124, 2000.

FERREIRA, E. M. R. S. **O estado de ansiedade pré competitiva e autoconfiança estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins**, 2006. 89f. Graduação em Educação física, Faculdade de Desporto, Porto, 2006.

FILAIRE, E; ALIX D; FERRAND. C; VERGER, M. **Psychophysiological stress in tennis players during the.RST Single match of a tournament**, Psychoneuroendocrinology, 2009.

FIGUEIREDO, S. H. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. Em K. Rubio (Org.). **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**, São Paulo: Casa do Psicólogo, p.114-124, 2000.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOMES, Fabrício Pereira; ARAÚJO, Richard Medeiros de. **Pesquisa Quanti-Qualitativa em Administração: uma visão holística do objeto em estudo**. EdiarTE: João Pessoa, 2012.

GUILHARDI, H. Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. In: M. Z. Brandão, F. C. Conte, & S. M. Mezzaroba, **Comportamento humano: tudo (ou quase tudo) que você gostaria de saber para viver melhor** Santo André: ESETec, 2002, pp. 63-98).

GOULD, D; EKLUND, R. C; JACKSON, S. A. 1988 U.S. olympicwrestlingexcellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. **The Sport Psychologist**. v.6, p.358-382, 1992.

GIRARDELLO, R.J.R. **A relação entre o cortisol sanguíneo e o estresse pré-competitivo em lutadores de caratê de alto rendimento**. 2004. 62p. Dissertação (Mestrado) - Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2004.

KIOUMOURTZOGLOU, E. et al. PsychologicalSkills of elites athletes in different ball games. **JournalofHumanMovementStudies**, n.32, p.79-93, 1997.

LAVOURA; MACHADO. **Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto eficácia**. Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte - Departamento de Educação Física, UNESP Rio Claro SP, 2006.

MACHADO, Thais do Amaral, et al. Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 4, p. 1061-1067, 2016.

MARTENS, R. et al. Competitive Anxiety in Sport. **Champaign, IL: human kinetics publishers**, 1990.

MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte: Educação física no ensino superior: da educação física ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1ed, 2006. 308p.

MOURA, S.K.M.S.F. Relação entre motivação autodeterminada e ansiedade pré-competitiva em jogadores de handebol de areia. **Monografia** – UFPB, Centro de ciência da saúde, Departamento de educação física, 2010.

MUCHUANE, Diamantino Vasco. **Estudo da ansiedade pré-competitiva em atletas moçambicanos de Natação e Atletismo**, Dissertação, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 2001.

PARADA, Inês; NUNES, Raquel; FERREIRA, Pedro Dias. Ansiedade na adolescência e famílias: um tratamento cognitivo-comportamental em grupo=Anxiety in AdolescenceandFamilies-ACognitive-BehavioralTherapy in Group. In:**Anais [...]** Congresso **Internacional de Psicologia da Criança e do Adolescente**. 2018. p. 90-91.

PALUDO, Ana Carolina et al. Relação entre ansiedade competitiva, autoconfiança e desempenho esportivo: uma revisão ampla da literatura. **Psicologia Argumento**, v. 34, n. 85, 2017.

SANTOS, Ana Raquel Mendes dos, et al. Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. **Rev. Educ. Fis/UEM**, v. 24, n. 2, p. 207-214, 2. 2013.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed editora, 2001.

VEIRA, L.F, TEIXEIRA C.L, VIEIRA J.L.L E FILHO A. O 2011 Auto eficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense.**RevBrasCineantropom Desempenho Hum**, v. 13 n. 3, p. 183-188, 2011.

ANEXO A – CSAI-2 (*CompetitiveScaleAnxietyinventory - 2*)

Caro atleta, estes questionários vão nos ajudar a compreender dedicação de atletas de Jiu-jitsu em competições. Não existem respostas certas ou erradas, apenas gostaríamos de compreender seu estado emocional. Por favor, responda de forma sincera e ajude-nos a engrandecer nosso esporte.

Nome: _____ Fone: _____ Idade: _____ Sexo: F () M ()
Equipe: _____ Graduação _____

Há quanto tempo treina Jiu-jitsu? _____

<i>Em relação a esta luta...</i>	Nada		Muito	
1. Estou preocupado (a) com esta luta.	1	2	3	4
2. Sinto-me nervoso (a).	1	2	3	4
3. Sinto-me à vontade.	1	2	3	4
4. Tenho dúvidas acerca de mim próprio (a).	1	2	3	4
5. Sinto-me agitado (a).	1	2	3	4
6. Sinto-me confortável.	1	2	3	4
7. Estou preocupado (a) porque posso não render tão bem como poderia nesta luta.	1	2	3	4
8. Sinto o meu corpo tenso.	1	2	3	4
9. Sinto-me autoconfiante.	1	2	3	4
10. Estou preocupado (a) pelo fato de poder perder.	1	2	3	4
11. Sinto tensão no meu estômago.	1	2	3	4
12. Sinto-me seguro (a).	1	2	3	4
13. Estou preocupado (a) pelo fato de poder falhar sob a pressão da competição.	1	2	3	4
14. Sinto o meu corpo relaxado.	1	2	3	4
15. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado.	1	2	3	4
16. Estou preocupado (a) pelo fato de poder ter um mau rendimento.	1	2	3	4
17. O meu coração está batendo muito depressa.	1	2	3	4
18. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento.	1	2	3	4
19. Estou preocupado (a) pelo fato de poder não atingir o meu objetivo.	1	2	3	4
20. Sinto o meu estômago "dando voltas".	1	2	3	4
21. Sinto-me mentalmente relaxado (a).	1	2	3	4
22. Estou preocupado (a) pelo fato de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento.	1	2	3	4
23. As minhas mãos estão frias e úmidas.	1	2	3	4
24. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, atingindo o meu objetivo.	1	2	3	4
25. Estou preocupado (a) pelo fato de poder não ser capaz de me concentrar.	1	2	3	4
26. Sinto o meu corpo rígido.	1	2	3	4
27. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição.	1	2	3	4